Bellevue Fire Department

கீழே விழுவதைத் தடுப்பதற்கான தகவல் வழிகாட்டி

பொருளடக்கம்

வரவேற்புக் கடிதம் 3

பொதுவான அபாயக் காரணிகள் 4

அபாயங்களை எதிர்கொள்ளுதல் 6

வீட்டுப் பாதுகாப்பு மதிப்பீடு 7

கீழே விழும் அபாயத்திற்கான சுய மதிப்பீடு 10

உள்ளூர் தகவல்கள் 11

குளிர்சாதனப் பெட்டி அட்டை 15

அன்புள்ள சமூக உறுப்பினரே,

அனைவரையும் பாதுகாப்பாகவும் நலமாகவும் வைத்திருப்பது ஒரு கூட்டு முயற்சியாகும். நமது ஒட்டுமொத்த சமூகத்தின் நல்வாழ்வை ஆதரிப்பதற்கான எளிமையான வழிகளில் ஒன்று, கீழே விழுவதைத் தடுப்பதாகும். ஒருவர் தங்களின் 30, 50, 70 வயதிலோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதிலோ இருந்தாலும், வழுக்கி விழுவதும் தடுமாறி விழுவதும் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் நிகழலாம். ஆனால் ஒரு சில நடைமுறை படிகள் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த தகவல் வழிகாட்டி, வீட்டில் கீழே விழும் அபாயங்களைக் குறைக்க உதவும் எளிய, அன்றாட உதவிக்குறிப்புகளை வழங்குகிறது. இது அனைத்து வயதினரும் சுறுசுறுப்பாகவும், நம்பிக்கையுடனும், சமூகத்தோடு இணைந்தும் இருப்பதற்கான பாதுகாப்பான இடங்களை உருவாக்குகிறது.

இந்த வழிகாட்டியைப் படித்து, நண்பர்கள், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் அல்லது இதனால் பயனடையக்கூடிய யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். நமது சமூகத்தை அனைவருக்கும் பாதுகாப்பானதாக மாற்ற நாம் அனைவரும் இணைந்து செயல்படுவோம்.

பொதுவான அபாயக் காரணிகள்

உடல் மற்றும் ஆரோக்கியம் சார்ந்த அபாயங்கள்

- மருந்துகள்: நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்வது கீழே விழும் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. பென்சோடியாசெபைன்கள் (Benzodiazepines): இந்த மருந்துகள் இரவில் கீழே விழும் அபாயத்தையும், இடுப்பு எலும்பு முறிவுகளையும் 44% அதிகரிக்கின்றன.
- மருத்துவ நிலைகள்: இரத்த நாள நோய்கள், மூட்டுவலி, தைராய்டு குறைபாடு, நீரிழிவு நோய் (சர்க்கரை நோய்), மனச்சோர்வு மற்றும் Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) எனப்படும் நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் ஆகியவை கீழே விழும் அபாயங்களை அதிகரிக்கலாம்
- நடை மற்றும் நடமாடும் திறனில் குறைபாடு: 30 வயதிற்குப் பிறகு, உடலின் வலிமையும் சகிப்புத்தன்மையும் ஒவ்வொரு பத்து ஆண்டுகளுக்கும் 10% குறைகிறது
- பார்வைக் குறைபாடு: குறைவான பார்வைத் திறன், வழியில் உள்ள தடைகளைக் கண்டறிவதைக் கடினமாக்குகிறது
- கால் பிரச்சினைகள்: பொதுவான வலி, தழும்புகள்/காய்ப்புகள் (calluses), கால்விரல் குறைபாடுகள், புண்கள் மற்றும் நகக் குறைபாடுகள் ஆகியவை உடல் சமநிலையைத் தக்கவைப்பதில் சிரமத்தையும் கீழே விழும் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கின்றன

வீட்டுச் சூழல் சார்ந்த ஆபத்துகள்

- போதிய வெளிச்சமின்மை: குறைவான அல்லது மங்கலான வெளிச்சம் நீங்கள் எங்குச் செல்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்ப்பதைக் கடினமாக்குகிறது
- தடுமாறி விழச் செய்யும் ஆபத்துகள்: சரியாகப் பொருத்தப்படாத விரிப்புகள், கம்பிகள்/ஒயர்கள், சிதறிக்கிடக்கும் பொருட்கள் மற்றும் சமமற்ற தரைகள் ஆகியவை பொதுவாகத் தடுமாறி விழச் செய்யும் ஆபத்துகளாகும்
- பாதுகாப்பு வசதிகள் இல்லாமை: கைப்பிடிகள் மற்றும் பிடிமானக் கம்பிகள் கீழே விழும் அபாயங்களைக் குறைக்க உதவும்
- வழுக்கும் தரைகள்: ஈரமான அல்லது பாலிஷ் செய்யப்பட்ட தரைகள் கீழே விழும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன

நடத்தை மற்றும் வாழ்க்கை முறை காரணிகள்

- விழுந்து விடுவோமோ என்ற பயம்: சமீபத்தில் கீழே விழுந்த நோயாளிகளில் 70% பேர் மீண்டும் விழுந்து விடுவோமோ என்ற பயத்தைப் பகிர்ந்துள்ளனர். அவர்களில் 50% பேர் இந்தப் பயத்தின் காரணமாகத் தங்களின் அன்றாடச் செயல்பாடுகளைக் குறைத்துக் கொள்கிறார்கள் அல்லது தவிர்த்து விடுகிறார்கள்; இதனால் அவர்களின் கீழே விழும் அபாயம் மேலும் அதிகரிக்கிறது
- போதிய ஊட்டச்சத்தின்மை: வைட்டமின் டி குறைபாடு காரணமாகத் தசை பலவீனம், எலும்புப்புரை (osteoporosis - எலும்பு அடர்த்தி குறைதல்) மற்றும் நடக்கும் முறையில் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம்
- அவசரப்படுதல் அல்லது ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்தல்: அவசர அவசரமாகச் செயல்படுவது தவறி அடி வைப்பதற்கும், தடுமாறுவதற்கும் மற்றும் கீழே விழுவதற்கும் ஆன வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது
- உதவிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தாமை: நடக்கும் கைத்தடி, வாக்கர், பிற ஆதரவுக் கருவிகள் அல்லது பொருத்தமான காலணிகளைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது உடலில் நிலையற்ற தன்மையை (சமநிலையின்மையை) ஏற்படுத்தலாம்

அபாயங்களை எதிர்கொள்ளுதல்

கீழே விழுவது பொதுவானது என்றாலும், அதை நிச்சயம் தடுக்கலாம். விழிப்புணர்வு மற்றும் எளிய வழிமுறைகள் மூலம், நீங்கள் வீட்டில் மிகவும் பாதுகாப்பாகவும் நம்பிக்கையுடனும் இருக்க முடியும்.

1. உடலின் வலிமை மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்த எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
2. கண் பார்வை மற்றும் கேட்கும் திறனைத் தொடர்ந்து பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்
3. கீழே விழும் அபாயத்தை ஏற்படுத்தும் பக்கவிளைவுகளைக் கண்டறிய, நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்துகளை மருத்துவரிடம் காட்டி ஆலோசிக்கவும்
4. சிதறிக்கிடக்கும் பொருட்களை அகற்றி, தடுமாறச் செய்யும் ஆபத்துகளை நீக்கியும், வெளிச்சத்தை அதிகப்படுத்தியும், பிடிமானக் கம்பிகளைப் பொருத்தியும் உங்கள் வீட்டைப் பாதுகாப்பானதாக மாற்றுங்கள்
5. வழுக்காத அடிப்பாகம் கொண்ட பொருத்தமான காலணிகளை அணியுங்கள்
6. தேவைப்படும் போது உங்களுக்குத் தேவையான உதவிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்
7. கீழே விழும் அபாயங்கள் குறித்து உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பராமரிப்பாளரிடம் பேசுங்கள்

வீட்டுப் பாதுகாப்பு மதிப்பீடு

வெளிப்புறம்

முன் பக்கப் படிக்கட்டுகளில் கைப்பிடிகள் இருக்கின்றனவா? அவை பலமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கின்றனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

பக்கவாட்டு மற்றும் பின் பக்கப் படிக்கட்டுகளில் கைப்பிடிகள் இருக்கின்றனவா? அவை பலமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கின்றனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

படிக்கட்டுகள் உடைந்துபோகாமலும், சிதறாமலும், ஏறுவதற்கு எளிதாகவும் சமமாகவும் இருக்கின்றனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

வீட்டைச் சுற்றியுள்ள நடைபாதைகள் சமமாகவும், வாக்கர் அல்லது கைத்தடியைப் பயன்படுத்தி நடக்கும் அளவுக்குப் போதிய அகலத்துடனும் இருக்கின்றனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

நடைபாதைகளில் அதிகமாக வளர்ந்த மரங்கள் மற்றும் புதர்கள் இல்லாமல் சுத்தமாக இருக்கின்றனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

வீட்டிற்குள் நுழையும் போது அல்லது வெளியேறும் போது உயரமாக ஏறவோ அல்லது இறங்கவோ தேவையில்லாதபடி, ஒவ்வொரு நுழைவாயிலின் வாசல் படியும் திண்ணை அல்லது முதல் படியுடன் சமமாக இருக்கிறதா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

நுழைவாயில்கள் மற்றும் நடைக்கூடங்கள்

படிக்கட்டுகளும் நடைபாதைகளும் நல்ல நிலையில் பழுதுகளின்றி, சிதறிக்கிடக்கும் பொருட்கள் இல்லாமல் இருக்கின்றனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

நுழைவாயிலில் நல்ல வெளிச்சம் இருக்கிறதா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

வழுக்கிவிடக்கூடிய அல்லது சுருண்டு கொள்ளக்கூடிய சிறிய விரிப்புகள் அல்லது கால்மிதிகள் ஏதேனும் உள்ளனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

மின்சார சுவிட்சுகள் கைகளுக்கு எளிதில் எட்டும் தூரத்தில் இருக்கின்றனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

வரவேற்பறை

நடக்கும் பாதைகள் எந்தத் தடைகளும் இன்றி, எளிதாக நடந்து செல்லும் அளவுக்குப் போதிய அகலத்துடன் இருக்கின்றனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

மின்சாரக் கம்பிகள் மற்றும் ஒயர்கள் பாதுகாப்பாகக் கட்டப்பட்டு, நடக்கும் பாதையில் இல்லாதவாறு மாற்றப்பட்டுள்ளனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

அனைத்து கார்பெட்களும் மற்றும் சிறிய விரிப்புகளும் டேப் மூலம் ஒட்டப்பட்டு, தரையோடு பொருத்தப்பட்டு அல்லது வழுக்காத அடிப்பாகத்தைக் கொண்டுள்ளனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

மரச்சாமான்கள் நிலையானதாகவும், அமர்வதற்கும் எழுவதற்கும் எளிதாகவும் இருக்கின்றனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

நாற்காலிகளில் அமரும் போதோ அல்லது எழும் போதோ பிடித்துக் கொள்ள கைப்பிடிகள் இருக்கின்றனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

போதிய வெளிச்சம் இருக்கிறதா, மேலும் மின்சார சுவிட்சுகள் எளிதில் எட்டும் தூரத்தில் உள்ளனவா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

படுக்கையறை

படுக்கையில் இருந்தபடியே எளிதில் எட்டும் தூரத்தில் விளக்கு அல்லது சுவிட்ச் இருக்கிறதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
குளியலறைக்குச் செல்லும் பாதையை ஒளிரச் செய்ய இரவு விளக்குகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
படுக்கையின் உயரம் ஏறுவதற்கும் இறங்குவதற்கும் பாதுகாப்பாகவும் வசதியாகவும் இருக்கிறதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
படுக்கைக்கு அருகில் போன் அல்லது அவசர எச்சரிக்கைக் கருவி ஏதேனும் வைத்துள்ளீர்களா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
குறிப்பாக படுக்கைக்கு அருகில் உள்ள தரைகள் மற்றும் நடைபாதைகளில் சிதறிய பொருட்கள், வயர்கள் மற்றும் சுருண்ட விரிப்புகள் இல்லாமல் இருக்கின்றனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை

குளியலறை

குளியலறையின் நுழைவாயில் வாக்கர் அல்லது கைத்தடியைப் பயன்படுத்தி உள்ளே செல்லும் அளவுக்குப் போதிய அகலத்துடன் இருக்கிறதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
கழிப்பறைக்கு அருகிலும், குளியல் தொட்டி அல்லது ஷவர் பகுதியிலும் பிடிமானக் கம்பிகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
கழிப்பறை இருக்கை வசதியான உயரத்தில் இருக்கிறதா, அல்லது தேவைப்பட்டால் அதன் உயரத்தை அதிகரிக்கும் கருவி பொருத்தப்பட்டுள்ளதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
குளியல் தொட்டி எளிதாக உள்ளே ஏறி இறங்குவதற்கு ஏற்றவாறு குறைந்த உயரத்தில் இருக்கிறதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
குளியல் தொட்டி அல்லது ஷவர் பகுதியில் வழுக்காத மேட்கள் அல்லது பட்டைகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
குளிப்பதற்கான நாற்காலி மற்றும் கையில் பிடித்துக் குளிக்கும் ஷவர் வசதி உள்ளதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
குளியல் தொட்டி அல்லது ஷவர் பகுதிக்கு வெளியே போடப்பட்டுள்ள கால்மிதிகள் வழுக்காத அடிப்பாகத்தைக் கொண்டுள்ளனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
இரவு நேரம் உட்பட அனைத்து நேரங்களிலும் போதிய வெளிச்சம் இருக்கிறதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை

சமையலறை மற்றும் உணவு உண்ணும் அறை

	ஆம்	இல்லை
அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள், ஏணி இல்லாமலேயே எளிதாக எடுக்கும்படி அலமாரிகளிலும் கேபினட்களிலும் வைக்கப்பட்டுள்ளனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
உயரத்தில் இருக்கும் பொருட்களை எடுப்பதற்கு நாற்காலிகளையோ அல்லது பாதுகாப்பற்ற ஏணிகளையோ பயன்படுத்தாதவாறு, உறுதியான கைப்பிடி கொண்ட ஸ்டூல்கள் இருக்கின்றனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
தரை திரவங்கள் சிந்தாமலும், தடுமாறி விழச் செய்யும் பொருட்கள் இல்லாமலும் சுத்தமாக பராமரிக்கப்படுகிறதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
சமைக்கும் மற்றும் உணவைத் தயாரிக்கும் இடங்களில் நல்ல பிரகாசமான வெளிச்சம் இருக்கிறதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
உணவு உண்ணும் நாற்காலிகள் உறுதியான கைப்பிடிகளைக் கொண்டுள்ளனவா, மேலும் அவற்றில் சக்கரங்கள் இல்லாமல் இருக்கின்றனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
குளிர்சாதனப் பெட்டி நிலையானதாகவும், எளிதாகத் திறக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கிறதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
அவசரக்கால மீட்புப் பணியாளர்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய வகையில், மருத்துவத் தகவல் அட்டை பூர்த்தி செய்து வைக்கப்பட்டுள்ளதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை

படிக்கட்டுகள் மற்றும் படிகள்

	ஆம்	இல்லை
படிக்கட்டுகளின் இருபுறமும் கைப்பிடிகள் பாதுகாப்பாகவும் உறுதியாகவும் பொருத்தப்பட்டுள்ளனவா? அவை படிக்கட்டின் மேல் பகுதி முதல் கீழ் பகுதி வரை முழுமையாக நீண்டுள்ளனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
படிகள் சமமாகவும், ஏறுவதற்கு எளிதாகவும் இருக்கின்றனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
படிகள் மற்றும் படிக்கட்டுப் பாதைகளில் பொருட்கள் எதுவும் இல்லாமல் சுத்தமாக இருக்கின்றனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
படிக்கட்டுகளின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதிகளில் சுவிட்சுகளுடன் கூடிய நல்ல வெளிச்ச வசதி இருக்கிறதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை

செல்லப்பிராணிகள்

	ஆம்	இல்லை
உங்களிடம் செல்லப்பிராணிகள் இருந்தால், அவற்றின் உணவு மற்றும் தண்ணீர்க் கிண்ணங்கள் நடக்கும் பாதைகளுக்கு வெளியே வைக்கப்பட்டுள்ளனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
உங்கள் செல்லப்பிராணி இருக்கும் இடத்தை அறிந்துகொள்ளவும், அதன் மீது தடுமாறி விழுவதைத் தவிர்க்கவும் அதன் காலரில் மணி கட்டப்பட்டுள்ளதா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை
செல்லப்பிராணிகளின் விளையாட்டுச் சாமான்கள் நடக்கும் பாதைகள் மற்றும் படிக்கட்டுகளில் இல்லாமல் தனியாக எடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ளனவா?	☐ ஆம்	☐ இல்லை

கீழே விழும் அபாயத்திற்கான சுய மதிப்பீடு

இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க சில நிமிடங்களை ஒதுக்குங்கள். இந்தச் சுய பரிசோதனை நீங்கள் கீழே விழுவதற்கான அபாயத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும், அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறியவும் உதவும். அதிகப்படியான கேள்விகளுக்கு 'ஆம்' என்று வரும்போது, கீழே விழுவதற்கான அபாயமும் அதிகமாக இருக்கும்.

- ☐ **கடந்த ஒரு வருடத்தில் நீங்கள் கீழே விழுந்துள்ளீர்களா?**
  ஏற்கனவே கீழே விழுந்தவர்கள் மீண்டும் விழுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.
- ☐ **நீங்கள் நடக்கும்போது கால்களில் நிலையற்ற தன்மையை (சமநிலையின்மையை) உணர்ந்திருக்கிறீர்களா அல்லது பாதுகாப்பாக நடமாட கைத்தடி அல்லது வாக்கர் பயன்படுத்துமாறு அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளீர்களா?**
  நிலையற்ற தன்மையை உணருபவர்கள் அல்லது கைத்தடி/வாக்கர் பயன்படுத்த அறிவுறுத்தப்பட்டவர்கள் ஏற்கனவே கீழே விழுவதற்கான அதிக அபாயத்தில் இருக்கலாம்.
- ☐ **நீங்கள் கீழே விழுந்து விடுவோமோ என்று கவலைப்பட்டதுண்டா?**
  விழுந்து விடுவோமோ என்ற பயம் மனச்சோர்வுக்கும், உடல்நலம் மற்றும் தற்சார்பு நிலை படிப்படியாகக் குறைவதற்கும் வழிவகுக்கும்.
- ☐ **உங்கள் கைகளின் ஆதரவு இல்லாமல் நாற்காலியிலிருந்து எழுந்திருப்பதிலோ அல்லது ஒரு மேடான பகுதியில் ஏறுவதிலோ சிரமம் உள்ளதா?**
  கால்களின் வலிமை குறைவது, நாம் தடுமாறி விழப் போகும் சூழலில் நம்மை நாமே சமநிலைப்படுத்திக் கொள்ளும் திறனைக் குறைக்கிறது.
- ☐ **உங்கள் கால்களில் உணர்ச்சி ஏதேனும் குறைந்துள்ளதாக உணர்கிறீர்களா?**
  கால்களில் ஏற்படும் மரத்துப்போகும் தன்மை தடுமாற்றத்திற்கும் கீழே விழுவதற்கும் வழிவகுக்கும்.
- ☐ **நீங்கள் அடிக்கடி அவசரமாகக் கழிப்பறைக்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கிறதா?**
  குறிப்பாக இரவு நேரத்தில் அவசரமாகக் குளியலறைக்கு ஓடுவது கீழே விழும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.
- ☐ **நீங்கள் தினமும் நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்கிறீர்களா?**
  மருந்துகளின் கூட்டு விளைவுகள் (interactions) பெரும்பாலும் மயக்கத்தை அதிகரித்து, தசை வலிமையைக் குறைக்கும்.
- ☐ **நீங்கள் வாரத்திற்கு மூன்று முறைக்கும் குறைவாகவே உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களா?**
  உடற்பயிற்சி செய்வது கால்களின் வலிமையைத் தக்கவைத்து, கீழே விழும் அபாயத்தைப் பெருமளவு குறைக்கிறது.
- ☐ **நீங்கள் கடைசியாகக் கண் பரிசோதனை செய்து ஒரு வருடத்திற்கு மேல் ஆகிவிட்டதா?**
  கீழே விழும் அபாயத்தைக் குறைக்கச் சரியான பவர் கொண்ட கண்ணாடி அணிவது அவசியமாகும்.
- ☐ **கடினமான செயல்களுக்குப் பிறரின் உதவியைக் கேட்க நீங்கள் தயங்குகிறீர்களா?**
  உதவி கேட்பது புத்திசாலித்தனத்தின் அறிகுறியே தவிர, அது பலவீனம் அல்ல.

உள்ளூர் தகவல்கள்

கீழே விழுவதைத் தடுப்பதற்கான உடற்பயிற்சி மற்றும் உடற்தகுதி

SilverSneakers

இது 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட முதியவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு ஆரோக்கிய மற்றும் உடற்தகுதித் திட்டமாகும். இது பல மெடிகேர் அட்வாண்டேஜ் (Medicare Advantage) திட்டங்களில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவில் நீங்கள் வலிமையுடன் இருக்க உதவுவதே இதன் நோக்கமாகும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி உங்கள் இதயம், மூளை, எலும்புகள், தசைகள் மற்றும் மூட்டுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.

இது உடற்பயிற்சி மையங்கள், நேரடி இணையவழி வகுப்புகள் மற்றும் முன்பே பதிவுசெய்யப்பட்ட உடற்பயிற்சி வீடியோக்கள் (on-demand video library) மூலமாக வழங்கப்படுகிறது.

உங்கள் தகுதியைச் சரிபார்க்கவும், வகுப்புகள் நடக்கும் இடங்களைக் கண்டறியவும் tools.silversneakers.com என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும் அல்லது 866-584-7389 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

இடங்கள்

The Bellettini
1115 108th Ave NE, Bellevue
425-450-0800

North Bellevue Community Center
4063 148th Ave NE, Bellevue
425-452-7681

LA Fitness - Kelsey Creek
15053 Main St, Bellevue
425-698-2575

LA Fitness - Renton Landing
715 N Landing Way, Renton
206-922-0350

Planet Fitness - Crossroads
15600 NE 8th St, Bellevue
425-502-7826

Planet Fitness - Renton
4613 NE Sunset Blvd, Renton
425-255-5522

Planet Fitness - Issaquah
1810 12th Ave NW, Issaquah
425-395-7144

கீழே விழுவதைத் தடுப்பதற்கான உடற்பயிற்சி மற்றும் உடற்தகுதி

ஷேப் அப்! (Shape Up!)

King County இல் உள்ள ஆறு பங்கேற்கும் சமூக மற்றும் மூத்த குடிமக்கள் மையங்களில் உங்கள் ஆரோக்கியமான சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள். Shape Up திட்டங்கள், 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்கள் குழு உடற்பயிற்சி வகுப்புகளில் பங்கேற்கத் தள்ளுபடியை வழங்குகின்றன. இதன் மூலம் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக மாறவும், தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் முடியும். வாரத்திற்கு மூன்று முதல் ஐந்து முறை உடற்பயிற்சி செய்வது, கீழே விழுந்து காயம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்.

Shape Up பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு kingcounty.gov/shapeup என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும் அல்லது 206-684-4240 அல்லது 206-233-7138 என்ற எண்களை அழைக்கவும்.

இடங்கள்

Bitter Lake Community Center
13035 Linden Ave N, Seattle
206-684-7524

Loyal Heights Community Center
2101 NW 77th St, Seattle
206-684-4052

Burien Community Center
14700 6th Ave SW, Burien
206-988-3700

Northshore Senior Center
10201 E Riverside Dr, Bothell
425-487-2441

Mt Si Senior Center
411 Main Ave S, North Bend
425-888-3434

Sno-Valley Senior Center
4610 Stephens Ave, Carnation
425-333-4152

கீழே விழுவதைத் தடுப்பதற்கான உடற்பயிற்சி மற்றும் உடற்தகுதி

என்ஹான்ஸ்ஃபிட்னஸ் (EnhanceFitness - EF)

என்ஹான்ஸ்ஃபிட்னஸ்(EnhanceFitness) என்பது குறைந்த செலவிலான, ஆதாரப்பூர்வமான குழு உடற்பயிற்சி மற்றும் கீழே விழுவதைத் தடுக்கும் ஒரு திட்டமாகும். இது அனைத்து உடற்தகுதி நிலைகளிலும் உள்ள முதியவர்கள் அதிக சுறுசுறுப்பாகவும், ஆற்றலுடனும், சுயசார்புடனும் மாற உதவுகிறது.

இடங்கள்

The Gardens at Town Square
933 111th Ave NE, Bellevue
425-502-6787

Covenant Shores
9150 Fortuna Drive, Mercer Island
206-307-3830

University House - Issaquah
22975 SE Black Nugget Rd, Issaquah
425-207-3717

Aljoya - Mercer Island
2430 76th Ave SE, Mercer Island
206-452-3195

Peter Kirk Community Center
352 Kirkland Ave, Kirkland
425-587-3360

வீட்டுப் பாதுகாப்பு மதிப்பீடுகள் மற்றும் மாற்றங்கள்

ஒன் ஸ்டெப் அஹெட் (One Step Ahead - King County Emergency Medical Services (EMS)

கீழே உள்ள தகுதிகளைக் கொண்டவர்களுக்கான வீட்டுப் பாதுகாப்பு மதிப்பீடு:

- முதியோர் இல்லங்கள், பராமரிப்பு இல்லங்கள், வயதுவந்தோர் குடும்ப இல்லங்கள் அல்லது தீவிர நோய் உபாதைகளுக்கான பராமரிப்பு சேவைகளில் இல்லாதவர்கள்
- King County இல் வசிப்பவர்கள் (Seattle தவிர்த்து)
- 50 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள்
- துணைக் கருவிகள் ஏதுமின்றி தானாக நடக்கக் கூடியவர்கள்
- கடந்த 6 மாதங்களில் கீழே விழுந்ததன் காரணமாக 911 அவசர உதவிக்கு அழைத்தவர்கள்

தொடர்புகொள்ள வேண்டிய மின்னஞ்சல் முகவரி: fallprevention.ems@kingcounty.gov அல்லது தொலைபேசி எண் 206-263-8544

நடமாட்டம் மற்றும் துணைக் கருவிகள்

MSHH Donor Closet—குறைந்த விலை, புதுப்பிக்கப்பட்ட மருத்துவ உபகரணங்கள்

409 Howell Way, Edmonds
425-712-1807

3635 S Lawrence St, Tacoma
253-327-1033

Bellevue Healthcare— வாடகைக்கு அல்லது வாங்குவதற்கான நடமாட்டம் மற்றும் மருத்துவ உபகரணங்கள்
2015 152nd Ave NE, Redmond
425-451-2842

Bridge Ministries—Meyer Medical Equipment Center—உங்களால் முடிந்த தொகையை நன்கொடையாக வழங்கும் அடிப்படையில் இயங்கும் நடமாட்டக் கருவிகள் மையம்
15411 NE 95th St, Redmond
425-628-1751

Bellevue Fire Department

அவசரக்கால மீட்பாளர்களுக்குத் தேவைப்படும் பட்சத்தில் பயன்படுத்துவதற்காக, இந்தத் தகவல்களைத் துல்லியமாகப் புதுப்பித்து, எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய இடத்தில் வைத்திருங்கள்.

குளிர்சாதனப் பெட்டி அட்டை

அட்டை பூர்த்தி செய்யப்பட்ட அல்லது புதுப்பிக்கப்பட்ட தேதி: ____________________

பிறந்த தேதி ____________________

பெயர் ____ ஃபோன் ____________________

முகவரி ____

அவசரக்கால தொடர்புகள்

1. பெயர் ____ ஃபோன் ____________________

2. பெயர் ____ ஃபோன் ____________________

முதன்மை மருத்துவர் ______________________________ ஃபோன் ____________________

விரும்பும் மருத்துவமனை ____

மருந்து ஒவ்வாமைகள் ____

மறுஉயிர்ப்பித்தல் செய்யலாமா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

இல்லை எனில், உங்களது "மறுஉயிர்ப்பித்தல் செய்ய வேண்டாம்" Do Not Resuscitate (DNR) ஆவணம் எங்குள்ளது? ____________________

தற்போதைய மருந்துகள்	எடுத்துக்கொள்வதற்கான காரணம்
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Bellevue Fire Department

Fire Prevention Division

425-452-6892

BellevueWA.gov/fire

fire_prevention@bellevuewa.gov

450 110th Ave NE, Bellevue WA 98004

BFD-26-76907-TA

மாற்று வடிவங்கள், மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் அல்லது நியாயமான மாற்றங்களுக்கான கோரிக்கைகளுக்கு, குறைந்தது 48 மணி நேரத்திற்கு முன்பாக 425-452-6842 (குரல்வழி) என்ற எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது fire_prevention@bellevuewa.gov என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும். இந்த மாற்றங்கள் தொடர்பான புகார்களுக்கு தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி: City of Bellevue Americans with Disabilities Act (ADA), Title VI, Equal Opportunity Officer, ADATitleVI@bellevuewa.gov.